



# ZAMIAST KLAPSÓW

**JAK Z SZACUNKIEM  
I MIŁOŚCIĄ  
WYZNACZAĆ  
DZIECKU GRANICE**



Copyright © 2005 Arbeitskreis Neue Erziehung e.V., Berlin, Germany  
Tłumaczenie i adaptacja za zgodą autora: Fundacja Dzieci Niczyje

Copyright © 2007 Fundacja Dzieci Niczyje

ISBN: 978-83-926185-2-2

Fundacja Dzieci Niczyje  
ul. Walecznych 59  
03-926 Warszawa  
Tel. 22 616 02 68;fdn@fdn.pl  
www.fdn.pl  
www.dobryrodzic.pl

Tłumaczenie: Agnieszka Nowak

Grafika: Ewa Brejnakowska-Jończyk

Druk: ARGRAF Sp.z o.o..

Broszura została opublikowana  
dzięki pomocy finansowej Unii Europejskiej  
w ramach programu Daphne



# ZAMIAST KLAPSÓW

## JAK Z SZACUNKIEM I MIŁOŚCIĄ WYZNACZAĆ DZIECKU GRANICE

### Klaps

Staś ma cztery lata. Jego twarz jest mokra od łez. Miał zły dzień. Jego mama jest przygnębiona – jak mogła podnieść na niego rękę? Wstydzi się. Wciąż jednak czuje gniew. Dlaczego Staś nie wykonuje jej poleceń, chociaż ona tyle dla niego robi? Dlaczego jej nie słucha? Matka nie wie, jak mogłaby skłonić synka do posłuszeństwa. Czuje się bezradna i wściekła.

Większość rodziców zgadza się, że bicie dzieci jest złe. Jednak nawet ci, którzy starają się unikać kar fizycznych, czasami tracą panowanie nad sobą i wymierzają dziecku klapsa. Dlaczego?

Może dlatego, że dzieci są rodzicom bardzo bliskie. Nikt inny swoim zachowaniem nie może nam sprawić równie wielkiej radości, ale też... równie dotkliwej przykrości. To zrozumiałe, że, wychowując dzieci, doznajemy nieraz bardzo silnych negatywnych emocji. Jest jednak niezwykle ważne, aby te emocje nie kierowały naszym zachowaniem.

Każdy przyzna, że nawet najsilniejsze emocje między dorosłymi nie usprawiedliwiają uderzenia drugiej osoby. Nigdy nie zaakceptowalibyśmy sytuacji, w której rozdrażniony pracodawca wymierzyłby swojemu pracownikowi „lekkiego klapsa”. Narobiliśmy sobie nie lada kłopotu, gdybyśmy nie panowali nad swoimi uczuciami, będąc w pracy. Zadajemy sobie niemało trudu, żeby okazywać szacunek swoim współpracownikom, nawet w sytuacjach konfliktowych. To bywa niełatwe, ale wiemy, że inni dorośli mają prawo, by być traktowani z szacunkiem.

Dzieci również mają prawo do tego, by traktowano je z szacunkiem i bez przemocy. Żadne dziecko nie powinno być bite.

Dzieci, tak jak i dorośli, przed biciem i okrutnym traktowaniem chronią prawo. Takiego zachowania zakazuje polska konstytucja. Ponieważ jesteś rodzicem, spoczywają na Tobie określone obowiązki, między innymi troszczenia się o fizyczny i psychiczny rozwój Twojego dziecka. Zdarza się, że zachowanie rodziców jest na tyle niewłaściwe, że ich sprawą musi zająć się sąd rodzinny, który decyduje, co będzie najlepsze dla dziecka. W skrajnych przypadkach rodzice mogą też stanąć przed sądem karnym – bo znęcanie się nad dzieckiem jest przestępstwem.

Większość rodziców uznaje, że ich dziecko jest odrębną osobą, która pragnie być traktowana ze zrozumieniem i szacunkiem. Dotyczy to również sytuacji, kiedy dzieci sprawiają problemy. Jeśli chcemy uniknąć poczucia bezsilności w sytuacjach konfliktowych, a także pomóc sobie i dziecku, to musimy powstrzymać się od bicia go w chwilach „bezsilnej złości”. Wymaga to kilku umiejętności, które można wykorzystywać we wszystkich typach relacji – między kolegami w pracy, między partnerami życiowymi, ale zwłaszcza między rodzicami a dziećmi.

Można nauczyć się skutecznie godzić interesy różnych osób i radzić sobie z konfliktami w sposób rozsądny, sprawiedliwy i pełen zrozumienia.

Zrozumienie i wzajemny szacunek to najlepsza podstawa dobrych związków.

Aby sposób, w jaki wychowujemy swoje dzieci, był zgodny z naszymi najlepszymi intencjami, musimy:

- poświęcać więcej uwagi rozwiązywaniu codziennych trudności,
- dysponować odpowiednimi „narzędziami”.

**W tej broszurze znajdziesz informacje, które pokażą Ci, co możesz zrobić, gdy nie wiesz, jak poradzić sobie z zachowaniem swojego dziecka. Dowiesz się z niej także, gdzie możesz szukać pomocy.**



## Jak uczą się dzieci?

Z kuchni dochodzi odgłos lejącej się wody. Rodzice czują, że coś jest nie w porządku. Nie myślą się – przy zlewie stoi krzesło, a na nim ich synowie: Marek (trzy lata) i Jaś (cztery i pół roku). Cali mokrzy i bardzo zadowoleni podkładają filiżanki i miseczki pod strumień wody, która pryska na boki i rozlewa się dokoła. „Patrzcie, jakiego narobiliście bałaganu!” – wrzeszczy ojciec. „Nie można nawet na chwilę spuścić was z oka! Nie macie rozumu?” – krzyczy matka i ściąga chłopców z krzesła tak gwałtownie, że Marek pośliznął się na mokrej podłodze. Stoi zmieszany, podczas gdy matka wyciera zachlapaną podłogę. „Czy oni specjalnie mnie denerwują? Czy nie mogliby choć raz pomyśleć? Właśnie teraz, kiedy chciałam trochę odpocząć...” Myśli wirują jej w głowie. Nagle spostrzega, że obaj synkowie stoją zawstyżeni z wyrazem przerażenia na twarzach. Oczywiście, dla przyszłych kapitanów i piratów nie ma nic lepszego niż zabawa w wodzie. Byli tak pochłonięci radosną zabawą, że nie pomyśleli o jej konsekwencjach. Teraz matka współczuje im i czuje, że jest jej ich żal. Kiedy dzieciom nie wolno robić czegoś, czego rozpaczliwie pragną, muszą toczyć ze sobą wewnętrzną walkę. Dzieje się tak do czasu, kiedy nauczą się samokontroli.

Żeby dziecko mogło się nauczyć samokontroli, potrzebuje:

- wsparcia ze strony rodziców,
- zrozumienia swoich potrzeb,
- jasnego wyrażania oczekiwań i pochwał, a czasami także dezaprobaty dla swego postępowania.



„Będę bardzo zła, jeśli jeszcze raz to zrobicie, bo muszę teraz wycierać całą kuchnię. Inaczej sąsiadom zaczną się łać na głowę. Rozumiem, że bardzo lubicie bawić się wodą, ale możecie się chlapać tylko w wannie”.

Dziecko rozumie, kiedy matka czy ojciec mówią do niego w pierwszej osobie – o tym, co sami czują. Podobnie – kiedy opisują to, co się stało i mówią, jakie może to mieć skutki. Takie proste zdania pomagają mu zmienić niewłaściwe zachowanie.

A przecież właśnie o to chodzi.

Jeśli krzyczymy na dziecko: „Denerwujesz mnie!”, dajemy mu klapsa albo mówimy: „Jesteś do niczego”, to jedynie wyładowujemy na nim swoją złość. Dziecko czuje się złe, bezwartościowe, nieudolne i bezsilne. A w ten sposób niczego się nie nauczy.

**Jeśli natomiast dzieci mają poczucie, że ich pragnienia są traktowane ze zrozumieniem i z szacunkiem, ale istnieją granice, których nie wolno im przekraczać, to uczą się czegoś niezwykle cennego: że w wypadku sprzecznych pragnień czy interesów trzeba szukać rozwiązań, które są do przyjęcia dla obu stron.**

Dzieci uczą się przede wszystkim od rodziców. Będą zachowywały się tak, jak rodzice zachowują się wobec nich.

- Jeśli obrzucisz swoje dziecko wyzwiskami, bo powiedziało do Ciebie „jesteś głupia”, z pewnością nie oduczy się używania inwektyw.
- Jeżeli rzucisz w syna klockiem, ponieważ on przed chwilą rzucił nim w Ciebie, w najlepszym razie wpoisz mu zasadę „wet za wet”.
- Jeśli uderzysz córkę za to, że przed chwilą ona uderzyła swojego brata, to zaczniesz zadawać sobie pytanie, czy naprawdę nie powinno się nikogo bić, i dojdzie do wniosku, że chodzi tylko o to, aby nie dać się złapać.

**Zachęcaj dziecko do współpracy. Miej do niego zaufanie.** Jesteście członkami jednej drużyny, a nie przeciwnikami.

Sprzątanie nie jest wyłącznie zadaniem mamy. Marek i Jaś mogą jej pomóc. Dzięki temu będą mieli okazję, żeby naprawić wyrządzoną szkodę.

## Klapy i razy wywołują pustkę w głowie

Klapy wywołują strach, a strach ogłupia. Oczywiście, klapy powstrzymują dzieci przed robieniem czegoś, czego nie wolno im robić, ale nie skłaniają ich do właściwych zachowań. Uderzone dziecko poddaje się, a przynajmniej przestaje zachowywać się „niegrzecznie” w danej chwili, lecz nie uczy się, jak powinno postępować. Doświadcza tego, że silniejsi osiągają swoje cele siłą. Co więcej, czuje się upokorzone, ma zranioną godność. Te uczucia tkwią w nim jeszcze długo po tym, jak policzek przestaje piec, znikają czerwone ślady po uderzeniu, ustaje ból poślądków. Dziecko bite doznaje krzywdy od najbliższych, na których polega najbardziej na świecie. Uważa więc, że jest złe i bezwartościowe. Z jakiego innego powodu mama i tata traktowałiby je w ten sposób?

Po jakimś czasie dziecko obojętnieje na klapy i uderzenia, bo inaczej poczucie zranienia stałoby się dla niego nie do zniesienia.

Klapy, poszturchiwania, uderzenia, bicie po twarzy, a także upokarzające uwagi i wyzwiska często towarzyszą dziecku dzień po dniu. Może ono wtedy uznać przemoc za normalną formę zachowania wobec innych ludzi, a w przyszłości także wobec własnych dzieci.



## Dzieci pragną zdobyć i utrzymać uznanie rodziców

To jedna z istotnych przyczyn ich gotowości do współpracy. Potrzebują rodziców, którzy będą wychodzić im naprzeciw, uzasadniać i wyjaśniać swoje oczekiwania, bo dzięki temu z czasem będą coraz lepiej rozumiały zasady i normy, których powinny przestrzegać. Dążenie do niezależności i uznania motywuje dzieci do tego, by zachowywać się coraz mądrzej i rozważniej. Jeśli jednak zestresowani rodzice krzyczą na dziecko, upokarzają je i biją, to ta motywacja przestaje działać. Co więcej, dzieci upokarzane próbują podnieść sobie nadszarpniętą samoocенę, aby znowu poczuć się pewniej. Niektóre, żeby uniknąć rązów, podporządkowują się silniejszemu dorosłemu,

a jednocześnie zaczynają bić słabszych od siebie. Inne próbują się na rodzicach odgrywać, a ponieważ znają ich doskonale, celnie trafiają w czułe punkty. Krytykują danie, nad którym mama bardzo się napracowała, guzdrzą się niemiłosiernie, kiedy ojcu zależy na pośpiechu, przynoszą wstyd rodzicom swym nieokrzesanym zachowaniem.

Może to uruchomić błędne koło sprzeciwu, uporu i niekończących się utarczek, coraz trudniejszych do zniesienia. Rodzice prowadzą z dzieckiem walkę, w której prędzej czy później poniosą porażkę. W końcu bowiem w odpowiedzi na pełne wyrzutu pytanie matki czy ojca: „Ile razy mam ci to powtarzać?”, szesnastoletni syn wzruszy ramionami i powie: „Ani razu, już mnie tu nie ma”. Wtedy rodzice nastolatka nagle rozumieją, że odtąd niczego już nie osiągną pretensjami, naciskami, przymusem. Nie wolno nam dopuścić do tego, by sprawy zaszyły tak daleko.

### Warto zapobiegać

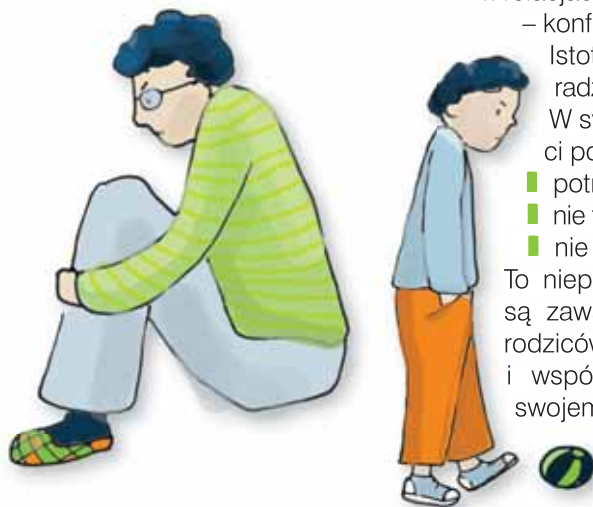
Bez przemocy wszystko staje się lepsze i łatwiejsze – ale to nie dzieje się samo. Kiedy partnerzy bardzo się od siebie różnią – a tak właśnie bywa w relacjach między dziećmi a dorosłymi – konflikty są nieuniknione.

Istotne jest jednak, jak sobie z nimi radzimy.

W sytuacjach konfliktowych dzieci potrzebują rodziców, którzy:

- potrafią zachować dystans,
- nie tracą panowania nad sobą,
- nie tupią ze złości jak trzylatek.

To nieprawda, że pragnienia dzieci są zawsze sprzeczne z dążeniami rodziców. Dzieci chcą się angażować i współpracować z rodzicami po swojemu, stosownie do swego wieku. Potrzebują tylko jasnych wskazówek i pomocy.



O nie, bez Łatka, ukochanego pluszowego pieska, Marysia nie pójdzie do przedszkola. Poranki zawsze są nerwowe. Brat Marysi Tomek, przestępuje z nogi na nogę – spieszy się do szkoły. „Ty i twój głupi pluszak” – zrzędzi. „Zostaw ją w spokoju” – upomina go ojciec. Marysia pieczołowicie pakuje zabawkę do plecaczka. Czy naprawdę sprawia jej przyjemność, kiedy wszyscy muszą na nią czekać? – ojciec czuje narastające rozdrażnienie wobec tej upartej osóbk i jest pełen zrozumienia dla starszego synka, który zwyczajnie nie chce się spóźnić do szkoły. Kurtka, buty. Nagle Marysia oznajmia, że musi iść do toalety. Tomek czuje, że zaraz wybuchnie. Potem wszystko dzieje się bardzo szybko. Kiedy Marysia wreszcie stoi w progu, gotowa do wyjścia, brat lekko popycha ją do tyłu, a wtedy dziewczynka przewraca się i zaczyna żałośnie płakać. Ojciec dopada syna i uderza go otwartą dłońią w twarz. „Nie waż się tknąć swojej siostrzyczki!” – krzyczy. Starając się zachować resztki godności – na ile to możliwe, gdy ma się osiem lat i pięć czerwonych śladów na policzku – Tomek schodzi po schodach ze zwieszoną głową. W drodze do szkoły nie odzywa się ani słowem.

Tego ranka wszyscy wychodzą z domu z ciężkim sercem: Marysia nic nie mówi, a Tomek czuje się nieswojo. Ojciec idzie do pracy wściekły. Postanawia, że od jutra będzie bardziej cierpliwy, serdeczny i wyrozumiały.

Dużo później ojciec uświadamia sobie, że zbyt długo tłumił w sobie gniew. Zamiast interweniować we właściwym momencie, w końcu stracił nad sobą panowanie i nie mógł już powstrzymać wybuchu. Nie przerwał konfliktowej sytuacji, a przez to postawił swoim dzieciom zbyt wysokie wymagania.

Teraz Marysia: czyż pięcioletnia dziewczynka może w pełni zrozumieć potrzebę punktualności? Marysia pewnie już dawno zauważyła, że zakłóca poranny porządek, ale nie było dla niej jasne, co właściwie ma robić, a czego nie. Opóźniła wyjście z domu, ale nie uświadamiała sobie, jakie to pociąga



za sobą skutki i była bardzo zdziwiona z powodu nieoczekiwanych konsekwencji swojego zachowania.

Wreszcie Tomek: czuł się ignorowany i nauczył się od młodszej siostry, że uwagę można zdobyć poprzez upór i nieposłuszeństwo. Przyjazne: „Zejdź na dół i zaczekaj przy skrzynce pocztowej, zaraz tam będziemy” pozwoliłoby Tomkowi poczuć się zauważonym. To prawdopodobnie rozładowałoby napiętą sytuację.

Jednak problem zaczął się dużo wcześniej. W wielu domach poranki są trudne i nawet drobne nieprzewidziane opóźnienie na tym czy innym etapie narusza codzienną rutynę. Dlatego trzeba wszystko dobrze zaplanować. Warto wstać pół godziny wcześniej, żeby uniknąć nerwowego pośpiechu. Często dobrym rozwiązaniem jest nakrycie stołu do śniadania poprzedniego wieczoru. Przede wszystkim jednak każdy członek rodziny musi wiedzieć, co ma robić i czego się od niego oczekuje. Skoro Marysia nie może wyjść bez swojego pluszaczka, to z pewnością skorzysta z rady, żeby spakować go poprzedniego wieczoru. Komunikat powinien być jasny: „Chcesz zabrać do przedszkola różne rzeczy? Dobrze, ale musimy wyjść z domu o właściwej porze. Kiedy sama zaczniesz chodzić do szkoły, stanie się to dla ciebie równie ważne”. Marysia musi także wiedzieć, co się stanie, jeśli będzie się guzdrać: „Niestety, będziesz musiała pójść do przedszkola bez Łatka”.

Wszystko sprowadza się do dwóch ważnych kwestii.

- Wielu konfliktów można uniknąć poprzez staranne planowanie i dobrą organizację.
- Kiedy już dojdzie do konfliktu, jest niezwykle ważne, byśmy zareagowali we właściwym momencie, przejęli kontrolę nad sytuacją i odpowiednio nią pokierowali. Jeśli w rodzinie istnieją ustalone zasady, należy się ich trzymać.

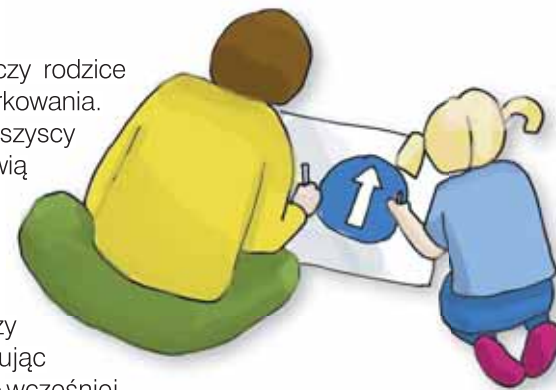
## Reguły ułatwiają życie

Niezależnie od tego, czy chodzi o poranne wyjście z domu, zachowanie przy stole, sprzątanie własnego pokoju, chodzenie spać, odrabianie lekcji, oglądanie telewizji czy korzystanie z komputera, domowe zwyczaje, reguły i ustalenia pomagają zarówno rodzicom, jak i dzieciom. Dają im poczucie stałości i porządku. Są jak drogowskazy, na których napisano: „wszystko będzie dobrze, jeśli pójdziesz tą drogą”. Jeżeli dzieci wiedzą, w którym miejscu się znajdują, to nie czują potrzeby, żeby bez przerwy testować granice. Mogą lepiej z nami współpracować.

**Dzieci czują się dużo bezpieczniej wtedy, kiedy rodzice jasno wyznaczają im granice.**

Pięciolatki często sprawdzają, czy rodzice zauważyli znak zakazu parkowania. Fascynują ich policja, królowie i wszyscy ci, którzy ustanawiają reguły i mówią innym, jak należy postępować. Postuchaj jak Twoje dziecko bez końca spiera się z kolegą o reguły gry planszowej.

W sytuacjach, które już setki razy prowadziły do konfliktu, wywołując w nas stres i rozdrażnienie, warto wcześniej ustalić jasne reguły, z korzyścią dla obu stron.



Jeśli ustaliłeś z córką, że wyłączy telewizor, jak tylko skończy się film, przypomnij jej o tym tuż przed jego rozpoczęciem. Bądź konsekwentny, kiedy słyszysz błagalne: „Jeszcze tylko pięć minut!”. Jeśli Twoje „nie” naprawdę znaczy „nie”, zadbaj o to, żeby Twoje dziecko miało co do tego całkowitą jasność.

„Kalosze zdejmuj się w przedpokoju”. Takie reguły ucinają niekończące się serie napomnień i wyjaśnień. Sam też musisz pamiętać o ich przestrzeganiu. W przeciwnym razie możesz usłyszeć: „Tatusiu, znowu nie zdjęłeś butów”.

Dzieci mogą oglądać telewizję, bawić się, prosić rodziców, by im poczytali, ale najpierw powinny zrobić to, co – jak wspólnie ustaliliście – do nich należy. Prosisz dziecko, żeby włożyło swoje samochodziki z powrotem do pudełka?



Bądź stanowczy. Powiedz: „Samochody mają być w pudełku”. Zignoruj protesty dziecka, a jeśli powtórzysz polecenie trzy razy, a synek nadal go nie wykona, będziesz musiał coś zrobić. W przedszkolu dzieje się to całkiem naturalnie: „Zanim zaczniemy następną zabawę, musimy posprzątać zabawki po poprzedniej”. Od czasu do czasu obserwujemy to również na boisku piłkarskim: żółta kartka, czerwona kartka i zawodnik schodzi z boiska. Może warto przyjąć w rodzinie sankcje podobne do tych, jakie obowiązują na boisku? Umowy i reguły nie usuną wszelkich konfliktów – dzieci są tylko dziećmi. Słodczyce nadal świetnie smakują po umyciu zębów, a rozmazywanie purée ziemniaczanego po całej kuchni to doskonała zabawa. Ale chodzi o to, by dzieci znały konsekwencje takich zachowań.

■ **Na początek odpowiedz sobie na pytanie, co chcesz osiągnąć i co jest dla Ciebie naprawdę ważne.**

Czy chciałbyś, żeby Twoje dziecko wstawało rano na czas? Nie jadło z otwartymi ustami? Odrabiało zadania domowe szybko i o właściwej porze? A może chodzi o sprzątanie pokoju? Zastanów się nad tym przez chwilę, żeby sobie uświadomić, że nie wszystko jest równie ważne, a rzeczywistość nie zawsze bywa idealna.

■ **Rozważ opracowanie szczegółowego planu, którego będziesz się trzymać.**

W chwili, kiedy prosisz dziecko, żeby coś zrobiło, musisz już wiedzieć, co się stanie, jeśli nie spełni ono Twojej prośby. Dziecko także powinno to wiedzieć.

Dzieci najskuteczniej uczą się brania odpowiedzialności za swoje postępowanie wtedy, gdy ponoszą jego konsekwencje.

- Jeśli tylko bawisz się jedzeniem, to najwyraźniej już się najadłeś i możesz odejść od stołu.
- Jeżeli dokuczysz młodszemu bratu, on nie będzie się z tobą bawił.
- Jeśli wydasz całe kieszonkowe w jeden dzień, to przez resztę tygodnia nie będziesz miał ani grosza.

Naturalne, racjonalne konsekwencje łamania reguł, pomagają dzieciom w coraz lepszym ich rozumieniu i przestrzeganiu. Jeśli konsekwencje naszego postępowania są dla nas jasne i oczywiste, to możemy z góry postanowić, jak się zachowamy. To samo dotyczy dzieci.

**Kiedy Twoje nerwy są wystawione na ciężką próbę...**

Konflikt z dzieckiem może narastać błyskawicznie. Jeśli my, dorośli, wkraczamy do akcji zbyt późno, to potem nie potrafimy zachować zimnej krwi.

„**Nie pozwól, żeby Cię poniosło**” – to najważniejsza zasada, jakiej powinienes przestrzegać, kiedy słyszysz całą serię buntowniczych „NIE!”, kiedy Twoje trzyletnie dziecko rzuca się na podłogę w ataku niepohamowanej złości i kiedy nie masz już pomysłu, co zrobić.

**Kiedy poziom naszego gniewu zaczyna niebezpiecznie rosnać, musimy pociągnąć za „hamulec bezpieczeństwa”.**

„Ani kroku dalej” – te słowa powinny widnieć na znaku STOP, który pojawia się w głowie rodziców, kiedy zaczyna ich świerzbic ręka. Ten znak przypomina nam, że niezależnie od tego, jak czujemy się bezsilni, dzieci są od nas słabsze. Przypomina też, że dzieci mają prawo do wychowania bez jakiegokolwiek przemocy fizycznej i psychicznej.

Kiedy czujesz, że za chwilę wybuchniesz, spróbuj **przerwać zaklęty krąg. Wyjdź z pokoju, zanim wpadniesz w szal.**

Najlepiej, jeśli w jakiś sposób dasz dziecku do zrozumienia, że potrzebujesz chwili, aby się uspokoić. Wielu rodziców mówi wtedy: „Muszę przez moment ochłonąć”, i albo wychodzą z pokoju, zostawiając w nim dziecko samo (jeśli jest to dla niego bezpieczne), albo też odsyłają dziecko do jego pokoju i zamykają za sobą drzwi. Uwaga: dla dziecka, które ma napad złości, jest dużo lepiej, jeśli ojciec czy matka obejmie je czy przytuli, czekając, aż ucichnie w nim wewnętrzna walka. Jeżeli jednak czujesz, że przestajesz nad sobą panować, lepiej wyjdź. Możesz również włożyć płaczące niemowlę do łóżeczka i na krótką chwilę zostawić je samo – krzyk czy potrząsanie małym dzieckiem





nie pomoże ci się uspokoić, nie sprawi też, że dziecko przestanie płakać. Jeśli taka sytuacja zdarza się poza domem, znajdź spokojne miejsce, do którego moglibyście pójść.

#### A oto kilka innych sposobów osiągnięcia spokoju:

- oddychaj głęboko,
- policz do dziesięciu, a jeszcze lepiej do czterdziestu,
- wypij szklankę wody,
- pomyśl o sytuacji, w której czułeś się bardzo dobrze, lub o osobie, na której ci zależy,
- porozmawiaj spokojnie z samym sobą.

A kiedy już się uspokoisz...

**wrót do dziecka.** Podnieś je i potrzymaj w ramionach. Okaż mu, że jest Ci przykro, że byłeś dla niego taki surowy, np. mówiąc: „przepraszam”. Oboje poczujecie ulgę, że burza już przeminęła.

#### Zakończ na tym sprawę. Nie pozwól, by konflikt rozwijał się dalej.

Czy w domu jest ktoś, kto przez chwilę mógłby zająć się dzieckiem? Nie po to, żeby włączyć się w spór, ale żebyś mógł się całkowicie uspokoić.

#### Najlepsze reguły rozwijają się razem w Wami.

Dzieci są dużo chętniejsze do współpracy niż nam się wydaje. Jest jednak oczywiste, że owa współpraca zmienia się w zależności od wieku dziecka. Nie można wymagać od niemowlęcia, by nie ciągnęło za naszyjnik swojej mamy; dwunastolatek potrafi sam zaproponować, w jaki sposób mógłby przeprosić sąsiadów za zbyt głośną muzykę. A oto ogólne wskazówki, które pomogą Ci dostosować się do zmieniającej się sytuacji.

Niemowlęta i małe dzieci są żądne wiedzy – pragną badać i coraz lepiej rozumieć otaczający świat. Nie umieją ocenić ryzyka ani zagrożeń. **Zapobieganie i ćwiczenie powściągliwości** – oto na czym powinni się skupić rodzice dzieci w tym wieku. Nie możesz sprawić, żeby dzieci zachowywały się w domu w sposób dla nich bezpieczny, ale możesz

uczynić dom bezpiecznym dla dzieci. Ustalony porządek dnia i kilka rytuałów – na przykład wieczorny rytuał kładzenia się spać – zapewniają dziecku poczucie bezpieczeństwa i stałości, niezbędne do tego, by mogło z nami współpracować.

Małe dzieci to urodzeni badacze – odważni, niestrudzeni i pomysłowi. To może być dla Was trudny okres, ponieważ małe dzieci często nie wiedzą, czego naprawdę chcą.



Staraj się panować nad sytuacją, wprowadzając jak najmniejszą liczbę reguł i ograniczeń. Zasady powinny być jasne i proste – musisz je cierpliwie wyjaśniać i wielokrotnie powtarzać. Rozmawiaj z dzieckiem na jego poziomie – **utrzymuj z nim kontakt wzrokowy, połóż mu rękę na ramieniu, żeby skupić na sobie jego uwagę.** Lepiej powiedzieć mu, jak powinno się zachowywać, niż czego nie należy robić. **Zaproponowanie innego rozwiązania to ważny sposób radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych z dziećmi w tym wieku.** Jeśli nie życzysz sobie, żeby dziecko bawiło się purée ziemniaczanym, zabierz je do piaskownicy albo daj mu plastelinę. Małemu dziecku jest bardzo trudno zrezygnować z fascynującego odkrycia, którego właśnie dokonało. Delikatnie, lecz stanowczo zabierz dzisiejszą gazetę, ustaw wazon na wyższej półce... **Pamiętaj jednak, żeby zrobić to wystarczająco wcześnie, tak by pokierować zachowaniem dziecka, nie tracąc kontroli.**

Dzieci w wieku przedszkolnym chcą wszystko wiedzieć i nieustannie proszą, aby im coś wyjaśnić. **Twoje wyjaśnienia stają się coraz ważniejsze.** W ten sposób okazujesz szacunek dla dążenia dziecka do zrozumienia świata. **Wspieraj dziecko i pomóż mu znaleźć – krok po kroku – właściwą drogę**



**w świecie dorosłych poprzez jasne zasady, pozytywne oczekiwania, zachętę i okazywanie zaufania.**

Teraz odwracanie uwagi nie będzie już skuteczne, za to przekaz: „Wiem, że to potrafisz”, zwiększy gotowość dziecka do współpracy i umocni jego poczucie kompetencji. Twoje uznanie doda mu skrzydeł w drodze do samodzielności. Jeśli dziecko łamie jakąś ważną regułę, powiedz mu o tym jasno. Pamiętaj jednak, że dzięki błędom dziecko łatwiej poznaje swoje własne ograniczenia.

Dzieci w wieku szkolnym **potrzebują rozmów oraz rodziców, którzy potrafią ich słuchać.** Nadmierna pobłażliwość, podejście: „Ja wiem lepiej” oraz krytykanctwo osłabiają gotowość dziecka do brania na siebie odpowiedzialności i do „stanięcia na własnych nogach”. Gotowość do słuchania dziecka i szczerze pragnienie zrozumienia go – bez przerywania i wtrącania się – przynoszą zupełnie inny efekt. Kiedy dzieci czują się rozumiane, mogą myśleć samodzielnie.

**Kiedy rozmawiasz ze swoim dzieckiem i chcesz, żeby ono Ciebie słuchało, upewnij się, że rzeczywiście z nim rozmawiasz, a nie tylko mówisz do niego.**

W wypadku dziecka w wieku szkolnym reguły obowiązujące w rodzinie powinny (w miarę możliwości) zostać **wspólnie uzgodnione.**

- Każdy z domowników może przedstawić swoje propozycje i oczekiwania, a pozostali powinni go wysłuchać.
- Każdy może proponować sposoby radzenia sobie z rozbieżnościami – może znajdzie się takie, które zadowolą wszystkich?
- Po okresie próbnym rodzina zbiera się ponownie i zastanawia się, czy wybrane rozwiązanie się sprawdza i co ewentualnie można by zrobić inaczej.

Takie „rodzinne konferencje” wymagają nieco praktyki – najlepiej w specjalnie zaplanowanym, spokojnym czasie. Wysiłek z pewnością się opłaci – tu nie ma przegranych; rodzice także mogą się w ten sposób wiele nauczyć.

**Reguły nie powinny być „wykute w kamieniu” jak nienaruszalne prawa, które obowiązują na wieki. Co roku dodawajmy do nich punkt czy dwa – najlepsze reguły rozwijają się razem z Wami.**

## Pozytywna uwaga

Pięcioletni Maciek ignoruje trzecie zaproszenie do stołu. Spokojnie bawi się dalej. „Mówię do ciebie ostatni raz!” Czy chłopiec naprawdę nie słyszy groźnego tonu matki, który wskazuje, że zanoszi się na burzę? Wreszcie przychodzi. Siada do stołu i marudzi: „Nie lubię brokułów”. Matka spogląda na niego, próbując namówić go do jedzenia: „Przynajmniej spróbuj. Napracowałam się”. I dodaje w myślach: „O nie, tylko nie to! Po takim stresującym dniu marzyłam o przyjemnej kolacji, czy chociaż raz w ciągu dnia nie mogę mieć spokoju?” „Poproszę o keczup” – mówi Maciek. „Naprawdę musisz? Wiesz, że keczup jest niezdrowy”. Maciek ostentacyjnie odsuwa od siebie talerz: „No to nie będę niczego jadł”. Tego już za wiele. Mama Maćka znowu to czuje – ten nieopisany gniew, który czasami wzbiera w niej, kiedy Maciek daje jej się we znaki. Teraz synek prosi o frytki i dostaje je. Zanim Maciek zdąży włożyć cokolwiek do buzi, jego mama – jeszcze nie zdając sobie sprawy, co się z nią dzieje – wyładowuje całą wściekłość, wrzeszcząc na synka.  
O co tutaj chodzi?

Z biegiem czasu Maciek, podobnie jak wiele innych dzieci, zauważył, że może „wydębic” od swojej mamy to, czego chce narzekaniem, marudzeniem, płaczem. W ten sposób może skupić na sobie jej uwagę, a to dla pięcioletka nie zawsze jest takie łatwe. Odkąd mama ma nową pracę, jej myśli często błądzą gdzieś daleko i tak, jakby się wcale chłopcem nie interesowała. Maciek już nieraz przekonał się, że ilekroć przynosi do kuchni swoje samochody, żeby pobawić się z mamą, ona zawsze ma jakąś wymówkę. Wreszcie odkrywa, że może skupić na sobie całą jej uwagę, jeśli będzie po prostu ignorował jej polecenia i odmawiał jedzenia tego, co ugotowała. Wtedy mama zrzędzi i chociaż nie jest to zbyt przyjemne, jednak z pewnością lepsze od poczucia, że jest się niezauważanym.

Chłopiec myśli: „Mama nie zajmuje się mną, ale jeśli wywołam awanturę, to się mną zainteresuje”.

Jego mama myśli: „On robi to specjalnie, żeby mnie rozdrażnić i wtedy przestaję nad sobą panować”.

Maciek i jego mama wpadli w błędne koło, które działa jak dobrze naoliwiony mechanizm, ponieważ matka chłopca za każdym razem nagradza jego niepożądane zachowania, poświęcając mu więcej uwagi. Maciek nie robi tego złośliwie – po prostu zachowuje się w jedyny sposób, który pozwala mu osiągnąć to, czego pragnie.

Rodzice często nie poświęcają dzieciom uwagi, kiedy te zachowują się tak, jak się tego od nich oczekuje. Czy po szkole pytamy dziecko, czy dobrze mu poszło? Czy chwalimy je, kiedy już przed drzwiami zdejmie zabłocone kalosze? Spróbuj tak na to spojrzeć: z pewnością codziennie „przylapiesz” swoje dziecko na tym, że zrobiło coś dobrze. To ogromna różnica – dla Ciebie i dla niego – czy okazujesz zadowolenie z tego, że Twój malec śmiało próbuje nalać Ci szklankę soku, czy też wściekasz się, że znowu coś rozlał. Twoje zachęty pomagają dziecku w budowaniu wiary w siebie.



Może więc następnym razem – podczas kolejnego posiłku – mama Maćka zachowa się inaczej. Rozładuje sytuację przyjaznym: „Co, nie smakuje Ci? Szkoda, mnie bardzo”. A kiedy chłopiec, naburmuszony, odsunie od siebie talerz, matka zignoruje ten gest i zaproponuje, żeby w takim razie zrobił sobie kanapkę. A co na jutro? Może spaghetti? W chwilę później Maciek cały promienieje, z entuzjazmem opowiadając mamie o różnych pojazdach, jakie zna ze swojej książki z obrazkami. Matka ze zdumieniem

odkrywa, ile jej synek wie o karetce, cysternie, śmieciarce... Jak pewnie i z jaką znajomością rzeczy o nich opowiada. I uświadamia sobie, że Maciek

pragnął przy stole dostać od niej to samo, czego ona oczekiwała od niego: uwagę. Niepodzielna, pozytywna uwaga to największy dar, jaki możesz ofiarować swojemu dziecku. To nie musi trwać bardzo długo, najważniejsze, abyśmy powiedzieli dziecku: „Teraz jestem cały dla ciebie”. Właśnie wtedy, kiedy jesteś bardzo zajęty i gdy masz na głowie cały dom. Sytuacje, w których ofiarowuje się i dostaje niepodzielną uwagę, stanowią dla wszystkich źródło siły.

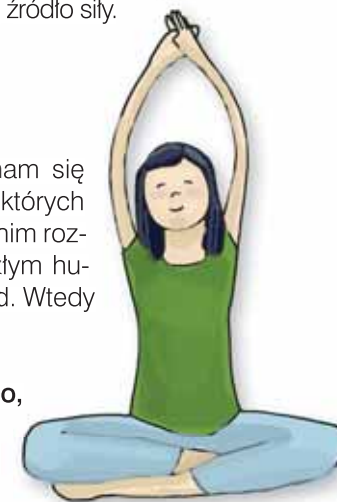
## Zadbaj o siebie

Przyczyny naszego złego humoru, częściej niż nam się zdaje, tkwią nie w tych, na których krzyczymy czy których ze złością szarpimy, ale w nas samych. Często zanim rozpocznie się konflikt z dzieckiem, jesteśmy już w złym humorze – po ciężkim dniu w pracy, kłótni z mężem itd. Wtedy byle pretekst może doprowadzić do wybuchu.

**Umiejętność dbania o siebie jest niezbędna do tego, abyśmy potrafili właściwie opiekować się innymi.**

To szczególnie trudne, kiedy martwimy się pracą, musimy radzić sobie z rozłąką, borykamy się z kłopotami finansowymi, mieszkamy w złych warunkach czy też cierpimy z powodu takich problemów, jak alkohol, wypadki, choroby. Jednak nawet wtedy nie musimy ulegać trudnościom. Z pewnością nie rozwiążemy wszystkich problemów, ale możemy rozpoznać obszary, w których potrzebujemy rady, pomocy i praktycznego wsparcia. Dotyczy to także rodziców, którzy nie chcą bić swoich dzieci, a jednak często to robią. Jeśli jako dziecko sam zaznałeś przemocy, a dzisiaj trudno Ci panować nad sobą w napiętych sytuacjach, potrzebujesz pomocy. Rodzic, który zdecyduje się na przyjęcie wsparcia po to, by uchronić swoje dziecko przed krzywdą, jakiej sam doświadczył w dzieciństwie, zasługuje na wielki szacunek.

**Poszukiwanie wsparcia nie jest oznaką słabości ani porażki, lecz mądrym, odpowiedzialnym krokiem do zmiany trudnej sytuacji.** Informacje, gdzie można uzyskać pomoc znajdziesz na stronie [www.dobryrodzic.pl](http://www.dobryrodzic.pl).





## MAŁYMI KROKAMI DOCHODZI SIĘ DO WIELKICH CELÓW.

### ■ Spędzaj z dzieckiem czas każdego dnia

Wyznaczcie czas w ciągu dnia, który domownicy będą spędzali wspólnie, nie zajmując się innymi sprawami. Doda to sił zarówno rodzicom, jak i dzieciom. Od ilości wspólnego czasu ważniejsze są uwaga i radość, jakie daje on wszystkim członkom rodziny. Dziecko powinno odbierać jasny przekaz: „Teraz jestem tu dla ciebie i poświęcam Ci całą uwagę”.

### ■ Myśl pozytywnie

Dzień po dniu kieruj swoją uwagę w większym stopniu na dobre niż na złe strony życia. Z kogoś, kto widzi szklankę do połowy pustą, zmień się w osobę, która widzi ją w połowie pełną.

### ■ Chwal swoje dziecko

Czy Twoje dziecko wie, kiedy podoba Ci się jego zachowanie? A może bez przerwy je krytykujesz i zrędzisz? Zwracaj uwagę na te zachowania dziecka, które sprawiają Ci przyjemność i stanowią dla Ciebie miłe zaskoczenie. Poświęcaj mu wtedy dużo uwagi. Dla dziecka nie ma nic lepszego niż poczucie, że jest akceptowane. Zwiększaj Wasze szanse na odniesienie sukcesu – ilekroć małe dziecko zdoła przezwyciężyć przemożną chęć, aby zrobić coś niewłaściwego, a starsze dowiedzie, że zastanowiło się nad swoim postępowaniem, zasługuje na wsparcie i pochwałę. Nie szczędź mu ich!

### ■ Rozmawiaj z dzieckiem

Często sądzimy, że nasze dziecko doskonale wie, czego od niego chcemy. To nieprawda. Zadbaj o to, żeby rzeczywiście rozumiało Twoje prośby i polecenia. Przede wszystkim:

- Nie krzycz do dziecka z innego pokoju, przyjdź do niego.
  - Patrz na nie, kiedy mówisz mu, czego od niego oczekujesz.
  - Dotknij jego ramienia.
  - Znajdź właściwe słowa – komunikat powinien być krótki, jasny i prosty, żeby dziecko mogło go zrozumieć.
  - Daj mu trochę czasu na dokończenie zabawy.
  - Pytaj dziecko o jego zdanie w sprawach, które go dotyczą.
- Traktuj opinie dziecka poważnie; przecież stanowicie drużynę. W ten sposób możecie wymyślić dużo lepsze rozwiązania niż te, na które wpadłbyś sam.

### ■ Bądź wyrozumiały

Możesz z humorem i taktem przymykać oczy na niewielkie „wykroczenia”. Jeśli dziecku wymsknie się „brzydkie” słowo, zignoruj to. Jeżeli marudzi przy jedzeniu, okaż mu trochę zrozumienia. Jeśli stłucze filiżankę, przyjmij to spokojnie. To może się zdarzyć każdemu.

### ■ Reaguj szybko i pozytywnie

Jeśli zachowanie dziecka Cię drażni, słowa: „Zrób tak” zawsze brzmią lepiej niż: „Nie rób tak” („Odsuń się na chwilę” jest zawsze lepsze niż: „Nie zasłaniaj mi”). Umacniaj wiarę dziecka w siebie, zamiast je tłamsić lub upokarzać. Okaż mu zaufanie. Dodawaj mu otuchy. Kategorieczne „nie i koniec” zachowaj na najważniejsze sytuacje.

### ■ Rozwiązuj konflikty

Nie trać z dzieckiem kontaktu. Nie kłóć się z nim. Możesz dowolnie pokierować jego zachowaniem za pomocą wsparcia, zachęty, jasnych reguł i konsekwencji. To trochę tak, jakbyś próbował ostrożnie przeprowadzić samochód przez oblodzony fragment drogi.

### ■ Znajdź czas dla siebie

W spokojnym momencie zastanów się: „Co jest dla mnie najważniejsze na tym etapie życia? Do jakich celów dążę, wychowując dzieci? Co mogę zrobić, żeby je osiągnąć? Jak mogę zaangażować w ten proces swoje dziecko?”

**Nawet najbardziej kochający i troskliwi rodzice popełniają błędy. Dla dzieci najbardziej liczą się nie nasze błędy, ale to, jak na nie reagujemy – czy umiemy przeprosić, czy okazujemy wolę porozumienia i czy jesteśmy gotowi się zmieniać. To daje naszym dzieciom siłę i odwagę.**



## **„DOBRY RODZIC – DOBRY START” program Fundacji Dzieci Niczyje**

Celem programu jest wspieranie rodziców/opiekunów małych dzieci (0–3 lata) oraz osób oczekujących na dziecko poprzez dostarczanie im informacji na temat tego, jak opiekować się dzieckiem, jak stymulować jego rozwój i towarzyszyć mu w codziennych aktywnościach, a przede wszystkim jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami, emocjami, stresem rodzicielskim.

### **W Centrum Dziecka i Rodziny możesz skorzystać z:**

- konsultacji indywidualnych z położną, psychologiem, psychiatrą,
- warsztatów umiejętności wychowawczych,
- spotkań edukacyjnych,
- konsultacji telefonicznych (poniedziałki, w godz. 10.00 - 13.00 pod numerem 022 616 16 69).

Na spotkania zapraszamy rodziców i opiekunów z dzieckiem.

### **CENTRUM DZIECKA I RODZINY**

ul. Walecznych 59, 03-926 Warszawa  
tel. 022 616 16 69

W ramach programu rodzice mogą otrzymać także szereg bezpłatnych materiałów edukacyjnych.

Zapraszamy na stronę [www.dobryrodzic.pl](http://www.dobryrodzic.pl), gdzie można znaleźć informacje, w jaki sposób radzić sobie z trudnymi emocjami, jakie mogą towarzyszyć rodzicom małych dzieci. Na stronie działa również Poradnia Internetowa, gdzie psycholodzy z Fundacji Dzieci Niczyje odpowiadają na pytania rodziców.

**Więcej informacji: [www.dobryrodzic.pl](http://www.dobryrodzic.pl)**

### **FUNDACJA DZIECI NICZYJE**

ul. Walecznych 59  
03-926 Warszawa  
tel. 022 616 02 68





